

体のむくみを解消して健やかに過ごしてしまおう！ 睡眠や運動にプラス、セルフケアで楽しみながら むくみや疲労を解消してしまおう！

みなさま、元気で過ごしてしまおうか？
みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっとした役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「むくみ解消法」です。



ピンと弾くようにはなりません。

ふくらはぎは、足首からひざ裏まで、左右の手で交互に少し力を入れてながらさすり上げ、ひざ裏を軽く押してひざ裏のツボを刺激しましょう。

最後は太もも、膝のあたりから足の付け根に向かってふくらはぎと同じように左右の手でさすり上げ、最後にむくみを解消するポイントであるそけいリンパ節がある、太ももの付け根を軽く押して刺激しましょう。



マッサージのときは、すべりのよいクリームや好きな香りのマッサージオイルなどを使うと心地よくできます

手のむくみは心臓よりも高い位置に手を挙げ、グーパーしたり、手を振ると、効果的です。腕は反対の手で手首から肩に向かって軽くつかんでさすり上げます。ゆっくり2回ほどやってみましょう。さらに、ひじから上を手で包み込むようにして軽く揉んでいきましょう。

顔のむくみも気になりますね。顔は目をぎゅっと閉じ、口も尖らせ、顔のパーツを中心に集めるように10秒ほどギュッと力を入れ、息を吐きます。息を吐いた後、パッと一気に顔を全体を緩めます。すると筋肉が刺激され、血流が良くなります。ほかに、フェイスラインを人差し指と中指の側面で挟むようにして内から外へすべらせ、耳の後ろを軽く押し、そこからリンパを流すように指の腹で首筋を下へなぞり、鎖骨全体を気持ちいい程度に押すのもおすすめです。

足湯や食べ物で 気軽にむくみ対策

血流の滞りも原因のひとつ。温めて、血流を良くしましょう。洗面器に40〜42度くらいのお湯を張り、くるぶしがかくれるくらいまで入れて温めます。ここでアロマオイルをプラスすればリラクゼーションにもなります。足はもちろん、体全体がぽかぽかしますよ。お湯が冷めてきたらポットなどでお湯を追加してください。



足湯の時間は15〜30分と自分の体調に合わせてどうぞ

むくみを解消するうえで、食事も大切です。余分な水分や塩分を外へ



頭の体操！間違いがしゲーム
上下のイラストで違うところから箇所あります。さあ！チャレンジしてみてくださいね！



お風呂をぬいで



OPEN HOUSE

4/15 (土)・16(日) 長期優良住宅の燃費のいい家。

AM10:00 ~ PM16:00

健康、長寿命にはワケがある。
住む家は一生。見学会は一時間。

地震に
負けない家
発売以来
全壊0棟
の実績



SW工法の家



会場：小田原市浜町1-1-13

かんたん
手芸教室

4月4日(火)

10:00 ~ 12:00

参加費：1100円

「ゆらゆら扇飾り」

持ち物：工作用はさみ

：目打ち

：ポンド



※内容は変更になる場合がございます。

注文住宅・リフォームのことならせきたにお任せください。ゼロエネルギー住宅を建築する工務店です

有限会社 アドバンス **せきた**



神奈川県小田原市下大井 393-3
TEL : 0465-39-1238 FAX: 0465-39-1228
URL : <http://www.advance-sekita.com/>



当店で
Tポイントが
貯まります。

T-POINT



カルシウムは水溶性の栄養素なので、食材を長時間水にさらさないように気をつけましょう。

お茶なら紅茶がおすすめ！体も温めてくれて一石二鳥です。また、カリウムを含む黒豆茶や、冷えと血流不足によるむくみ改善に効果的なので湯も良いですよ。

排出してくれるカリウムが含まれるきゅうりや冬瓜などウリ科の食べ物が最適。ほかに、じゃがいもやほうれん草、アボカド、きのこ類もおすすめです。また、大豆や小豆などの豆類もカリウムが豊富。アーモンドやピーナッツなどのナッツ類は血液をサラサラにしてくれるビタミンEも多く含まれています。

SEKITA's Interior

せきたのインテリア

RELAX FORM



※写真はイメージです

Moltobene モルトベネ

■せきたではソファなどのインテリア家具も取扱っております。

【リラックスフォーム】は、デザイン性、快適性、品質を追求したソファブランドです。張り生地のデザイン、ソファのデザインにこだわりを持ち、工場では、高い技術を持った職人がひとつひとつ念入りに作り込んでいます。MOLTOBENE（モルトベネ）シリーズは2段階構造の背クッションで背中と背もたれの間でできる隙間をなくし、腰への負担を軽減します。背もたれが高く頭まで支えてくれるので、ゆったりとくつろぎたい方におすすめです。数十種類の中から選べる張地は、ご自宅でお洗濯可能なのでお手入れも簡単。（一部ドライクリーニングのもの有）ご興味のある方は是非せきたにご相談ください。

暮らしの通信

エントランスの快適&キレイ術

素敵に玄関で迎える

新しい季節

花のつぼみがふくらみ、活動的な季節がやってきました。外出や来客が多くなるこの季節、家の顔ともいえる玄関をイメージアップしてみましょう。散らかりにくく整頓しやすい、そんな玄関スペースをつくるアレンジのアイデアをご紹介します。

まず置くものを決めて玄関収納のみなおしを

玄関には何を置いていますか？靴のほかにも、外出時に使う帽子、傘、レインコート、家や車のカギ、バスケースなどさまざまなものがあり、片付かないという方も多いのではないのでしょうか。玄関アレンジの前に、まずは生活スタイルとスペースにあわせ、玄関に置くものをみなおしましょう。使う季節が限定されるものや、使用頻度の低いものは片付けて、「出しっぱなし」をやめるだけでもずいぶんスッキリするはずです。玄関に置くものが決まったら、アイテムごとに場所を決め、散らかりを防いでください。

使い勝手重視の見える収納アイデア

すっきりした見た目と、外出時に手間どらない使い勝手を両立したいなら、「見える収納」がおすすめです。たとえば、靴を置く1〜2段階程度の小さなオープンラック、カギなどの小物をラフにまとめられるトレイ、雨具などを掛けておくフックなど、アイテムとその置き場所にあわせ、上手に収納グッズを使い分けてください。

靴を脱いでしまうと湿気やニオイがこもってしまいます。1日おいてしまえるよう、一時的な置き場所として、玄関にオープンラックなどを用意するのもひとつの手です。



玄関スペースの整頓がすんだら、春らしい彩をプラスしてはいかがでしょうか。春の花やアートなどお好みで飾り付けることを習慣化しませんか。



ファブリックパネルは、ボードに布を張り付けるだけで簡単に作れます。春らしい明るい色の布を使って、玄関に季節感をそえてみてはいかがでしょうか？

もちろん収納付きのスツールなど、隠す収納を組み合わせてもよいでしょう。季節や暮らしに合わせて、少しずつアレンジをつくってください。



住まいづくりのナビゲーション



「室外機によるトラブルを避けるために」



■隣家への配慮に必要なスペースは記載されていません。エアコンを製造する企業のホームページを見ると、室外機の設置スペースについてミリ単位で記載されています。そこに記載されているのは、修理点検や放熱のために必要なスペースです。ご近所トラブルを避けるのに必要なスペースではありません。

■後から設置した側が苦情を受けやすい。室外機によるトラブルの主な原因は、『放熱のための風』と『運転音』です。

- ・熱風が直撃するので窓を開けられない
- ・熱風が当たるエリアだけ垣根が枯れた
- ・寝室の近くに室外機が設置されてからうるさくて眠れない・・・

などの苦情を訴えられるのは、隣家より後に室外機を設置した人。そんなトラブルで苦しまないために、隣家への配慮を忘れないようにしましょう。

■間取りを決める際、エアコンと室外機の設置場所の確保を！

- ・エアコン（室内機）との距離が近い
- ・水平に設置できる
- ・建物の外観を損ねない
- ・直射日光が当たりにくい
- ・雨ざらしにならない
- ・隣家の迷惑にならない
- ・放熱や排水、修理点検できるスペースがある

これらの条件を満たす室外機の設置場所は限られています。たとえば、2階のエアコンの室外機を1階に置く場合、その距離が離れるほど電力効率が落ちます。もし、そこが直射日光を長時間受ける雨ざらしの場所なら、電気代や耐久性も気になるところです。間取りを検討する際はエアコンと室外機の場所も計画して、先々の苦勞を減らしたいものです。

間違えがしき答え：①男の子の餃子 ②スプーン ③お皿の餃子の数 ④机の脚 ⑤おばあさんのくつした

便利・安全・安心!最新リフォーム商品情報

洗練されたデザインで機能性もバツグンの最新のリフォーム商品をいち早くご案内いたします。

新素材「アクアセラミック」採用。SATIS

磨きぬいた性能は、トイレという存在を、変えていく。

サティス Gタイプ



研ぎ澄まされたデザインは、トイレの空間を、変えていく。

サティス Sタイプ



新品の時の白さ輝きが100年^{※1}つづく「アクアセラミック」

トイレの汚れが、ツルンッと落ちる。なかなか落ちない便器についた汚れもこれが、トイレを洗浄するだけでツルンッと落ちます。^{※2}

リング状の黒ずみ、くすみとサヨナラ。リング状の黒ずみや便器のくすみの原因となる水アカがこびりつきません。^{※3}トイレのあの悩みに、うれしいニュースです。

新品時のツルツルが100年つづく。「アクアセラミック」は、トイレ用陶器の画期的な発明です。かんたんお掃除で、新品のツルツルが100年^{※1}つづきます。

^{※1}同一製品の標準耐用2倍で40年^{※2}の耐用性を実現。お掃除ラッシュで約7万回40年間の使用を想定しています。^{※2}付着した汚れはこれによって、お掃除が必要になります。^{※3}定期的な清掃がない場合、汚れが付着する場合があります。

100年 クリーン

水のチカラで、ずっと輝く AQUA CERAMIC

『どこの会社に頼んだらいいかわからなくて・・・』と思っている方は是非『せきた』にご相談ください。工事実績、地元密着工務店、自社責任施工。『出来ません』ではなく『出来る方法』をご提案。だめもとで言ってみませんか？経験豊富な『せきた』ならきっと叶えられます。